

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra Tělesné výchovy

Studijní program: Ekonomika a management

Studijní obor Sportovní management
(kombinace):

Projekt organizace jednotýdenního soustředění basketbalistek BK Kara Trutnov v
letním přípravném období.

Organization of one-week training program of female basketball players BK Kara
Trutnov at summer preparatory period.

Bakalářská práce: RR-FP-KAT- 365

Autor:
Radim NOVÁK

Podpis:

Adresa:
Benešova 417
541 03, Trutnov

Vedoucí práce: Mgr. Mojmír Štelzig

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
54	0	18	9	19	0

V Liberci dne: 30. 7. 2010

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 30. 7. 2010

Radim Novák

Projekt organizace jednotýdenního soustředění basketbalistek BK Kara Trutnov v letním přípravném období.

Radim Novák

BP-2010

Vedoucí Mgr. Mojmír Štelzig

Poděkování

V první řadě děkuji Mgr. Mojmírovi Štelzigovi za jeho čas a vedení. Dále děkuji trenérovi Mgr. Martinovi Petrovickému, manažerovi Janovi Braunovi a mému bývalému atletickému trenérovi Bc. Petru Musilovi za poskytnutí materiálů a informací, které umožnily podrobnější zpracování práce. Na závěr nesmím zapomenout na veliký dík rodičům, kteří mi umožňují studium na vysoké škole, přítelkyni a všem přátelům, kteří mě v práci podporovali a motivovali.

Anotace

Předmětem bakalářské práce je se sestavit kondiční soustředění hráček basketbalového klubu Kary Trutnov v letním přípravném období. V první řadě jsou navrženy tři různé středoevropské lokality a na základě technických požadavků a finančních možností stanovených vedením klubu zhodnotím a vyberu tu nejoptimálnější. Druhým cílem je vytvořit spolu s atletickým trenérem pětitýdenní kondiční program a denní rozpis aktivit soustředění.

Summary

Subject of this thesis is to build conditional training of basketball players from club Kary Trutnov in the summer slack. The first chapter describes free european locality and I choose the best one based on technical requirements and budget set by the management. The second goal is to create the five-week fitness program and daily schedule of activities concentrating together with an athletic trainer.

Die Annotation

Thema dieser Arbeit ist die Aufstellung des Konzentrationszustand von Basketballspielern Klub Trutnov im Sommerabschnitt. Als erste wurden 3 europäische Lokation vorgeschlagen und auf Grund des Technisches Abverlangen und Finanzen Möglichkeiten die von Klub festgesetzt sind, bewere und wähle ich die optimale. Das zweite Ziel ist die herstellung eines 5 Wochenendes konditioneles Training mit dem Athletiktrainer und eine Liste mit die konzentrations Aktivitäten.

Obsah

ÚVOD	8
1 CÍL PRÁCE.....	9
2 VZNIK A VÝVOJ BASKETBALU	10
2.1 HISTORIE A VÝVOJ BASKETBALU U NÁS	10
2.2 HISTORIE A VÝVOJ TRUTNOVSKÉHO BASKETBALU	11
3 TRUTNOVSKÝ BASKETBAL DNES	14
3.1 ÚSPĚCHY A ZKLAMÁNÍ TRUTNOVSKÉHO BASKETBALU.....	14
3.2 BK KARA TUTNOV ŽENY A	14
4 ORGANIZACE BASKETBALU VE SVĚTĚ	15
4.1 FIBA	15
4.2 FIBA EUROPE	16
4.3 NBA	16
4.4 WNBA	17
4.5 NCAA	17
5 ORGANIZACE BASKETBALU V ČESKÉ REPUBLICE	17
5.1 ČBF	17
6 DRUHY SOUTĚŽÍ.....	20
7 ŽENSKÁ BASKETBALOVÁ LIGA	21
7.1 HERNÍ SYSTÉM ŽENSKÉ BASKETBALOVÉ LIGY	21
7.1.1 1.část.....	21
7.1.2 2.část.....	21
7.1.3 3.část – play-off.....	21
7.1.4 3. část – play-out	23
8 MARKETING A SPORT	24
8.1 POZITIVA.....	24
8.2 NEGATIVA	24
9 SPONZORING	25
9.1 FORMY SPONZORINGU	25
9.2 SPONZOŘI KLUBU	25

10	MANAGEMENT, MANAŽER A SPORT	27
11	ORGANIZACE SPORTOVNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ.....	28
11.1	PŘÍPRAVNÁ FÁZE – PRŮZKUM.....	28
11.2	PŘÍPRAVNÁ FÁZE – PŘÍPRAVA SOUSTŘEDĚNÍ	28
11.3	REALIZACE SOUSTŘEDĚNÍ.....	29
11.4	VYHODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ.....	29
12	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO VÝKONU	30
13	SPORTOVNÍ TRÉNINK A REGENERACE.....	32
13.1	REGENERAČNÍ PROCEDURY	32
13.2	MASÁŽE	32
13.2.1	<i>Princip masáže</i>	<i>32</i>
13.2.2	<i>Rozdělení masáže podle techniky</i>	<i>33</i>
13.2.3	<i>Účinky masáže.....</i>	<i>33</i>
13.2.4	<i>Využití masáží.....</i>	<i>33</i>
13.3	SAUNA.....	34
13.3.1	<i>Princip saunování</i>	<i>34</i>
13.3.2	<i>Účinky.....</i>	<i>34</i>
13.3.3	<i>Využití.....</i>	<i>35</i>
14	POŽADAVKY A MOŽNOSTI SOUSTŘEDĚNÍ	36
14.1	POŽADAVKY	36
14.2	MOŽNÉ VARIANTY SOUSTŘEDĚNÍ	36
14.2.1	<i>Varianta č. 1: Rekreační a sportovní areál Bret.....</i>	<i>36</i>
14.2.2	<i>Varianta 2: Hotel Litvor</i>	<i>40</i>
14.2.3	<i>Varianta 3: Residence 3 Signory</i>	<i>43</i>
14.3	ZHODNOCENÍ A VÝBĚR NEJOPTIMÁLNĚJŠÍ VARIANTY	47
15	PROGRAM 5 - TI TÝDENNÍ PŘÍPRAVY	48
16	ČASOVÝ HARMONOGRAM SOUSTŘEDĚNÍ.....	50
16.1	TRÉNINKOVÉ PROGRAMY:.....	51
17	ZÁVĚR	52
18	SEZNAM ZDROJŮ.....	53

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - UBYTOVACÍ CHATKY	37
OBRÁZEK 2 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - HLAVNÍ CHATA	37
OBRÁZEK 3 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - INTERIÉR UBYTOVACÍCH CHATEK	38
OBRÁZEK 4 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - JÍDELNA V HLAVNÍ CHATĚ	38
OBRÁZEK 5 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - POSILOVNA	39
OBRÁZEK 6 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - VÍŘIVÁ VANA	39
OBRÁZEK 7 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - MASÁŽNÍ VANA	40
OBRÁZEK 8 - VARIANTA 2: HOTEL LITVOR – HOTEL	41
OBRÁZEK 9 - VARIANTA 2: HOTEL LITVOR - POKOJ	41
OBRÁZEK 10 - VARIANTA 2: HOTEL LITVOR - JÍDELNA	42
OBRÁZEK 11 - VARIANTA 2: HOTEL LITVOR - JÍDELNA 2	42
OBRÁZEK 12 - VARIANTA 2: HOTEL LITVOR – BAZÉN	43
OBRÁZEK 13 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – HOTEL	44
OBRÁZEK 14 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – KOUPELNA	44
OBRÁZEK 15 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – POKOJ	45
OBRÁZEK 16 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – JÍDELNA	45
OBRÁZEK 17 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – POSILOVNA	46
OBRÁZEK 18 - VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY – BAZÉN	46

Seznam tabulek

TABULKA 1 - SOUPISKA A REALIZAČNÍ TÝM BK KARA TRUTNOV, SEZÓNA 2009/2010	15
TABULKA 2 - TABULKA 2 - REKREAČNÍ A SPORTOVNÍ AREÁL BRET - CELKOVÁ CENA	40
TABULKA 3- VARIANTA 2: HOTEL LITVOR - CELKOVÁ CENA	43
TABULKA 4- VARIANTA 3: RESIDENCE 3 SIGNORY - CELKOVÁ CENA	47
TABULKA 5 - PROGRAM PŘÍPRAVY	48
TABULKA 6 - ČASOVÝ HARMONOGRAM - 1.DEN - PŘÍJEZD	50
TABULKA 7 - ČASOVÝ HARMONOGRAM – 2. AŽ 6. DEN	50
TABULKA 8 - ČASOVÝ HARMONOGRAM - 7.DEN - ODJEZD	51
TABULKA 9 - TRÉNINKOVÉ PROGRAMY	51

Úvod

Tématem mé bakalářské práce je projekt organizace jednotýdenního soustředění basketbalistek BK Kara Trutnov v letním přípravném období. Trutnov je pověstný sportovními aktivitami obyvatel. Hrají se zde fotbal, hokej, basketbal, florbal a další kolektivní sporty od okresních soutěží až po ligu. Přestože nejsem aktivní hráč basketbalu, rozhodl jsem dát přednost našim, asi nejúspěšnějším sportovkyním, a těmi jsou právě basketbalistky Kary Trutnov, které se téměř každoročně drží v čele tabulky ženské basketbalové ligy. V teoretické části se zabývám historií basketbalu a současným basketbalem. Dále je v práci rozebrán sportovní výkon, sportovní trénink, regenerace sportovců, management ve sportu, marketing a sport a v neposlední řadě je zde zmínka o sponzorování.

Hlavní náplní této práce je vypracování projektu soustředění pro tým trutnovských ligových basketbalistek v rámci letní pětítýdenní přípravy. Jsou vytvořeny tři varianty soustředění, dvě zahraniční a jedna v ČR. Porovnáním požadovaných parametrů jednotlivých návrhů bude po konzultaci s trenérem zvoleno optimální řešení i ve smyslu finančních možností stanovených manažerem klubu ve výši 50.000 Kč. Pro posouzení variant jsou důležité místo a termín konání, možnosti stravování a technické podpory tréninkových a regeneračních aktivit.

Hlavní přínos této práce spočívá v sestavení mimosezónního soustředění pro ligové hráčky Trutnova, které by mohlo motivovat a do budoucna podpořit celý tým ještě k větším úspěchům, než zažívá tým dodnes. Dále může tato práce bezpochyby pomoci začínajícím trenérům či manažerům s postavením soustředění na extraligové úrovni.

1 Cíl práce

Hlavní náplní mé bakalářské práce je sestavení jednotýdenního soustředění pro ligové hráčky BK Kary Trutnov. Vzhledem k tomu, že se jedná o pobyt v rámci pětítýdenní kondiční přípravy, rozhodujícími kritérii budou technické a regenerační možnosti sportovních aktivit, možnosti stravování a místo a termín konání soustředění. Tyto kritéria jsou rozhodující pro trenéra klubu. Druhá stránka věci je finanční dostupnost celého projektu. Po konzultaci s manažerem klubu jsou stanoveny finanční možnosti se stropem 50 000 Kč. V práci nalezneme návrhy tří variant soustředění. Jedna varianta je tuzemský pobyt ve sportovním areálu Bret v Žaclěři u Trutnova. Druhou variantou je jednotýdenní pobyt ve Vysokých Tatrách v hotelu Litvor . Třetí verzí je horský pobyt v Lombardských Alpách v residenci Signori v Santa Caterina v Itálii . Druhým neméně důležitým cílem po výběru neoptimálnější varianty pobytu je časový harmonogram a denní rozpis aktivit včetně tréninkové náplně. Tréninkový plán byl sestavován s atletickým trenérem Trutnova Petrem Musilem. Jak již bylo zmíněno, jedná se o kondiční soustředění, proto nedílnou součástí pobytu budou regenerační aktivity. Druhý a velmi důležitý význam celého soustředění je utužení vztahů mezi samotnými hráčkami a zlepšení komunikace mezi vedením klubu a kádrem. Celý pobyt by tedy ve finále měl podpořit výkony hráček, motivovat je ještě k lepším výsledkům než a stmelit celý tým tak, aby na palubovce působil jako celek.

2 Vznik a vývoj basketbalu

Basketbal je poměrně nová hra. Byl uměle vytvořen dr.Naismithem v r.1891 pro potřeby školní praxe na spingfieldské univerzitě. Dr. James Naismith chtěl zaujmout studenty rychlou intenzivní sportovní činností, kterou by mohli provozovat i v zimním období v tělocvičně, což se mu zjevně povedlo, když je dnes basketbal podle počtu registrovaných hráčů nejrozšířenější sport na světě. Nikdo však neví, kdo v historii basketbalu zasáhl koš jako první. Byl to však jeden z osmnácti studentů, kteří vyzkoušeli tuto hru , když se trefil míčem na fotbal do jednoho z košů na broskve, které visely na zábradlí balkonu tělocvičny sportovní školy Křesťanské asociace mladých mužů (YMCA) ve Springfieldu v MassachusettDr. Naismith chtěl vyloučit jakékoli známky surovosti a tvrdé hry a cílem bylo podněcovat smysl pro spolupráci. Hra měla být co možná nejjednodušší pro základní nácvik. Tudíž roku 1892 vznikly první pravidla, která byla otisknuta ve školním časopise Triangl.Po prvním odehraném utkání, které skončilo remízou 2:2 však nikdo netušil, že bude spuštěno doslova davové šílenství po této hře. Ze springfieldské univerzity se basketbal dostal rychle do okolních škol po celém USA Basketbal se šířil i do ostatních států.. Nejprve se dostal na sever do Kanady a až před koncem století do Střední a Jižní Ameriky. Následovaly Filipíny, Čína, Japonsko, Indie a Persie. Teprve potom došlo na Evropu, kde k rozvoji došlo až po první světové válce. Přestože se basketbal hrál po celém světě a pravidla bylo nutné doplňovat a měnit, základní principy zůstaly neporušeny. Velmi důležitou etapou rozvoje basketbalu ve světě byl vznik mezinárodní amatérské basketbalové federace-FIBA- 18.června 1932 v Ženevě, jejímž jedním ze zakládajících států bylo i bývalé Československo. [12]

2.1 Historie a vývoj basketbalu u nás

V Čechách se hrála první košíková už v roce 1897 ve Vysokém Mýtě zásluhou učitele Karáska na koších bez desek, první pravidla byla vytvořena v roce 1898 profesorem Josefem Klenkou. Hra se neujala a k rozšíření došlo až po roce 1918 hlavně zásluhou stoupající oblíbenosti mezi studenty, pronikla i do Sokola, velkou roli sehrála YMCA. První pravidelné soutěže se hrály v Praze od roku 1928. Na podnět

F.M.Marka ředitele pražské YMCA byla v roce 1931 založena Mezinárodní federace košíkové FIBA. Od roku 1935 se hrálo mistrovství ČSR a v témže roce obsadila ČSR na 1.mistrovství Evropy v Ženevě 3. místo. [12]

V době okupace bylo možno hrát jen domácí zápasy. Po roce 1945 nastal velký rozvoj basketbalu, ČR se zařadila mezi nejlepší evropská družstva (např. titul mistrů Evropy v roce 1946 v Ženevě), výborných výsledků dosahovaly rovněž ženy. [12]

2.2 Historie a vývoj trutnovského basketbalu

Město Trutnov se během šedesátileté tradice zařadilo mezi basketbalovou špičku na republikové i mezinárodní scéně, přestože začátky nebyly vůbec jednoduché. Do konce 2. světové války se v Trutnově basketbal nehrál. V roce 1953 došlo k reorganizaci tělesné výchovy. Vznikly „Dobrovolné sportovní organizace“. V roce 1952/53 se trenér Ing. M. Nývlt s družstvem žen probojoval do 2. ligy, kde se udržel dvě sezóny. Zájem o basketbal neustále roste a kapacita sokolovny školních tělocvičen nestačí uspokojit všechny hráče. V roce 1960 vzniká nový sál pro košíkovou Na Nivách. V této době zaznamenal tento sport největší rozmach. V letech 1964/67 hrály ženy 2. ligu, dorostenci dorosteneckou ligu a muži vyhráli krajský přebor. Ke zvýšení kvalit trutnovského basketbalu bezpochyby přispěli manželé Dolejší. MUDr. Vladimír Dolejší se rychle propracoval na trenéra 1. třídy, předsedu oddílu a později i na předsedu Krajského výboru basketbalového svazu. Jeho manželka Jaroslava hrála za trutnovské ženy a navíc předávala své zkušenosti mládežnickým celkům. V sezóně 1968/69 začali ve výboru pracovat zkušení funkcionáři, což mělo pro oddíl pozitivní dopad. V dubnu r.1969 Trutnov zaznamenal první mezinárodní výhru, kdy tým žen porazil francouzský celek TC Toulouse 78:45. V letech 1968-70 došlo ke generální opravě sportovní haly Na Nivách.. Za úspěšný můžeme považovat také rok 1975, kdy starší dorostenky pod vedením J. Dolejší zvítězily v 18. ročníku přeboru ČSSR TJ Lokomotiv. Také muži pod Vedením J. Týfy zaznamenali úspěch, kdy se probojovali do 2. ligy, kterou hráli až do r. 1979. [16]

Vzhledem k tradici a dobrému jménu trutnovského basketbalu se zvyšuje zájem o tuto hru. Ani hala Na nívách nestačí pojmout 13-15 družstev, proto oddíl ugroval na dokončení největší haly ve východočeském kraji. Na této hale mají největší zásluhu Ing. Emil Gaisler a bývalý ředitel trutnovského gymnázia Dr. Strnad. V roce 1992 zakládají Ing. Gaisler se svým synem jednosložkovou tělovýchovnou jednotu „Drak“ postavenou na profesionální bázi, kam jsou převedena 3 družstva z TJ Lokomotiva, mezi nimiž jsou ženy i dorostenky. Oddíl je řazen mezi nejúspěšnější ve východočeském kraji. [16]

O veliký krok vpřed v dějinách trutnovského basketbalu se postaraly opět ženy, když vyhrály druhou ligu a zaznamenaly úspěch v kvalifikaci o postup do první ligy v roce 1995. Jen málokdo si tehdy myslel, že se nejvyšší soutěž bude hrát v Trutnově dodnes. V první sezoně v první lize se tým umístil na třetím místě mezi elitními českými kluby. Bronzovou medaili tehdy získaly: Dobrovičová, Doubicová, Gaislerová, Havlíková, Heřmánková, Holendová, Holubcová, Humlíčková, Křížková, Němcová, Pásková, Pét'ová, Procházková, Ryklová, Vápeníková, Vašáková vedené J.Jahelkou a S. Sedláčkem. Tento i další úspěchy spojil tým se jménem Erika Dobrovičová, která hrála na dvou olympiádách a byla vyhlášena ze nejlepší hráčku české ligy. [16]

Trutnov si vybudoval v 1. lize skvělé jméno s stal se postrachem soupeřů nejen kvůli svým kvalitám , ale také kvůli skvělé atmosféře, o kterou se starali fanoušci. Návštěvnost i atmosféra v české lize je bezkonkurenční. Hráčky se divákům odměňují skvělými výsledky, o kterých hovoří 10 medailí - 1 stříbrná a 10 bronzových ve čtrnácti prvoligových sezonách. K tomu je nutné připočíst 7 medailí z českého poháru- 4krát stříbro a 3krát bronz. [16]

V roce 2002 byla otevřena nová sportovní hala při Základní škole Komenského, která se stala již čtvrtým působištěm trutnovských basketbalistek v jejich historii. V roce 2004 dosáhlo družstvo největšího úspěchu když se probojovalo do ligového finále s mnoho let neporaženým celkem brněnských Žabovřesk. Šokující však byl

samotný postup, kde Trutnov zvítězil v semifinále nad USK Praha 3:0 na zápasy. [16]

Tým byl obsazen nejen legendární Erikou Dobrovičovou, ale také talentovanými reprezentantkami Petrou Kulichovou a Michaelou Hartigovou, které se dostaly na olympijské hry 2004 a mistrovství světa 2006 (již působení v Brně). Stejně tak nosily na MS 2006 dres hráčky Trutnova Michaela Uhrová a Darina Johnová, které po MS přestoupily do brněnského klubu. Po zisku stříbrných medailí v roce 2004 se Trutnov kvalifikoval do nejprestižnější soutěže kontinentu Evropské ligy. Diváci mohli shlédnout utkání s opravdovou elitou Evropy jako jsou: Dynamo Moskva, Valencie, Pécs, Bourges, Košice. Trutnov si zapsal do statistik pouze dvě výhry s řeckým mistrem Sporting Atény. Trutnov si také vybudoval mimo evropských pohárů výborné renomé a pěknou tradici v turnaji O pohár města Trutnov, kterého se účastní i zahraniční kluby. [16]

3 Trutnovský basketbal dnes

3.1 Úspěchy a zklamání trutnovského basketbalu.

V sezóně 2009/2010 trutnovský basketbal zažil jak úspěchy, tak zklamání. Muži po třech letech spadli z 1. ligy, což je považováno za zklamání. Naopak ženský basketbal zažil veliké úspěchy. Ženy „B“ vyhrály Východočeskou ligu pod vedením hrající trenérky Zuzany Sminilcké. Starší dorostenky po základní části skončily na 8. místě. Sestava extraligových mladších dorostenek Kary Trutnov dosáhla největšího úspěchu v historii zdejšího mládežnického basketbalu. Pod vedením trenéra Petra Kapitulčina vybojovaly hráčky v Hradci Králové extraligový titul. Ostatní mladší zastoupení ženského basketbalu se udrželo v této sezóně ve středu tabulky.

3.2 BK Kara Trutnov ženy A

V sezóně 2009/2010 hráčky Kary Trutnov vybojovaly opět skvělé bronzové medaile v nejvyšší basketbalové soutěži u nás. Dále se probojovaly do čtvrtfinále českého poháru. Z finančních důvodů se tým letos bohužel neúčastnil Evropského poháru FIBA, ale přihlásil se do Středoevropského poháru, který měl sloužit jako konfrontace především pro mladé hráčky. Po úspěšném vítězství v semifinále nad BSS Košice Kara postoupila do finále Středoevropského poháru. Po velmi dramatickém zápase však skóre na světelné tabuli ukazovalo 65:66 ve prospěch Kary Trutnov. Všechny tyto úspěchy hráčky dokázaly pod vedením trenéra Mgr. Martina Petrovického, který v týmu Kary působí již pátým rokem a navíc je v současné době i asistentem trenéra pro reprezentační tým žen. [1]

Tabulka 1 - Soupiska a realizační tým BK Kara Trutnov, sezóna 2009/2010

Číslo	Jméno	Národnost	Rok narození	Výška (cm)	Post
5	Andrea Vacková	CZE	1989	178	křídlo
6	Iva Komžíková	CZE	1985	173	rozehrávač
7	Veronika Rybová	CZE	1991	176	křídlo
8	Kateřina Hindráková	CZE	1988	178	křídlo
9	Michala Hartigová	CZE	1983	192	pivot
10	Darina Mišurová	SVK	1981	163	rozehrávač
11	Dana Kušlitová	CZE	1990	182	křídlo
12	Adéla Věchetová	CZE	1987	190	pivot
13	Nikola Tothová	CZE	1991	164	rozehrávač
14	Petra Záplatová	CZE	1991	175	rozehrávač
15	Hana Šnajdrová	CZE	1980	183	křídlo

Zdroj: Vlastní zpracování

Realizační tým

- Trenér: Mgr. Martin Petrovický
- Vedoucí družstva: Jan Braun
- Lékař: MUDr. Roman Salaj
- Masér: Karel Nývlt
- Statutární zástupce: Mgr. Tomáš Hendrych
- Organizační pracovník: Mgr. Petr Kapitulčín
- Tiskový mluvčí a manažer týmu: Jan Braun [1]

4 Organizace basketbalu ve světě

4.1 FIBA

Mezinárodní amatérská federace basketbalu – FIBA byla ustavena v Ženevě 18. června 1932 jedním ze zakládajících států bylo i Československo. Jeho zástupce F. M. Marek byl zvolen za člena předsednictva. Založením FIBA, která byla v roce 1935 uznána MOV, se dovršila základní etapa rozvoje basketbalu ve světě a byly položeny základy obrovského rozmachu hry. Skutečné jednoty evropského basketbalu a upevnění významu FIBA bylo dosaženo až v roce 1947. Basketbal je rozšířen ve všech světadílech. Proto se také prezident FIBA mění každých osm let

podle jednotlivých regionálních zón, které tvoří Evropa, Afrika, Asie, Severní, Jižní a Střední Amerika a Oceánie. Každý členský stát má ve FIBA jeden hlas, ať jde o basketbalovou velmoc či o začátečníka. V Mezinárodní basketbalové federaci FIBA je v současné době 213 členských států. [10]

4.2 FIBA EUROPE

FIBA Europe je mezinárodní federace, jejíž členy jsou Národní basketbalové federace jednotlivých zemí Evropy. V současné době má 51 členů. Tato federace je řídicím orgánem pro basketbal v Evropě. Jako federace je zodpovědná za řízení a rozvoj basketbalu v Evropě. Za úkol má podporovat, dohlížet a řídit mezinárodní soutěže jak na klubové, tak na reprezentační úrovni. Dále např. řídí a jmenuje evropské mezinárodní rozhodčí. [15]

FIBA Europe má mandát k propagaci basketbalu v celé Evropě a také dohlíží nad soutěжами. Vlajkovou lodí evropských basketbalových soutěží jsou turnaje národních týmů, jako jsou Mistrovství Evropy v basketbale žen a mužů všech kategorií. Dále také zastřešuje klubovou evropskou scénu. Jako například ženskou Euroligu, kde máme velké úspěchy díky BK Frisco Sika Brno, které tuto ligu v roce 2006 vyhrálo a stalo se nejúspěšnějším evropským ženským týmem. [15]

4.3 NBA

NBA (národní basketbalová asociace) je plně profesionální nejvyšší basketbalová liga v Severní Americe, považována za nejprestižnější basketbalovou soutěž na světě. Byla založena v New Yorku dne 6.června 1946 jako Basketball Association of America (BAA), současný název nese od roku 1949. NBA se dělí na Západní konferenci (West Conference) a Východní konferenci (East Conference), z nichž každá se aktuálně skládá ze tří divizí po pěti družstvech. Sezóna NBA sestává z dlouhodobé části (hrané systémem každý s každým) a závěrečného play-off hraného vylučovacím systémem. Play-off se hraje zvlášť v každé konferenci, vítězové východní a západní konference se na závěr utkávají ve finále NBA. [9]

4.4 WNBA

Je ženská profesionální liga ve Spojených státech amerických a je obdobou mužské NBA. V současnosti se skládá z třinácti týmů, které jsou rozděleny do východní a západní konference. Liga byla založena v roce 1996 a pravidelně se hraje od května do září, kdy se naopak nehraje mužská NBA. Dá se tedy říct, že se tyto dvě soutěže navzájem doplňují a navzájem si neubírají divácký či marketingový zájem. Většina WNBA týmů sdílí trh s mužským týmem a hrají ve stejných arénách. Pouze tři týmy hrají v městech bez protějšku v mužské lize a jeden tým nesdílí stejnou halu. [19]

4.5 NCAA

Jedná se o národní univerzitní basketbalovou soutěž, kterou hrají studenti jednotlivých univerzit, kteří nemají podepsanou žádnou profesionální smlouvu. Tato soutěž se hraje na území Spojených států amerických. Basketbalová soutěž je rozdělena do 3 výkonnostních divizí (Divize I, Divize II, Divize III). Divizi I hraje 347 univerzit, které jsou rozděleny do 32 konferencí. [18]

Pro NBA je univerzitní basketbalová soutěž trvalý a nevysychající příliv mladé krve. Je základní podmínkou úspěšné existence a kvality jakékoliv sportovní soutěže. Platí to pochopitelně i pro NBA. [18]

5 Organizace basketbalu v České republice

5.1 ČBF

Česká basketbalová federace je občanským sdružením. ČBF je zájmovým sdružením fyzických osob provozujících basketbal. Jejími členy mohou být i právně, majetkově a organizačně samostatné a nezávislé sportovní subjekty se sídly na území České republiky, jejichž základním předmětem činnosti je provozování basketbalu. [14]

ČBF sdružuje především:

- Fyzické osoby – hráče, trenéry, rozhodčí a komisaře, jakož i další jednotlivce působící v basketbalovém hnutí
- Tělovýchovné jednoty, sportovní kluby a jiné právnické osoby jako subjekty působící v jednotlivých místech svého sídla a jejich individuální členy – fyzické osoby
- Právnické osoby (asociace apod.), působící v basketbalových soutěžích, o jejichž přijetí rozhodl výbor ČBF
- Zájmové skupiny a zájmová sdružení bez vlastní právní subjektivity přímo působící v basketbalovém hnutí, jejichž cílem je uplatňovat a hájit zájmy svých členů (asociace rozhodčích, trenérů, hráčů apod.) za předpokladu, že jejich statuty jsou v souladu se stanovami ČBF a jsou schváleny výborem ČBF [14]

ČBF je sportovní spolkovou institucí s celostátní působností, která jedná svým vlastním jménem a na vlastní majetkovou odpovědnost podle těchto stanov. ČBF zastupuje české basketbalové hnutí ve FIBA a ČOV a náleží jí samostatné právo a odpovědnost za přípravu a zabezpečení české národní basketbalové reprezentace na všech úrovních. [14]

Poslání a cíl činnosti

1. Základním posláním a cílem činnosti ČBF je péče o všestranný rozvoj basketbalu v ČR a vytváření podmínek pro všechny jeho formy a výkonnostní stupně
2. Své poslání uskutečňuje ČBF zejména tím, že:
 - Rozvíjí basketbal a organizuje basketbalové soutěže na území ČR, spolupodílí se na vytvoření podmínek pro všechny jeho formy a výkonnostní stupně s cílem zabezpečit klubovou i státní reprezentaci

- Zastupuje zájmy českého basketbalu v mezinárodních sportovních organizacích a je jediným představitelem českého basketbalu
- Zastupuje a hájí zájmy českého basketbalu před státními orgány ČR i před orgány územní samosprávy
- Napomáhá při zajišťování materiální a finanční základny pro rozvoj basketbalu. Za tím účelem může rozvíjet také hospodářskou činnost a může mít účast v jiných právnických osobách
- Je výhradním majitelem, vyhlášovatelem a organizátorem basketbalových soutěží a akcí na území ČR a výhradním vlastníkem všech komerčních, reklamních, televizních, rozhlasových i audiovizuálních práv i ostatních práv zde výslovně neuvedených, ale vztahujících se ke všem soutěžím a akcím řízeným ČBF na území ČR [14]

Orgány ČBF jsou:

- Valná hromada
- Výbor ČBF
- Dozorčí a odvolací rada

Jednotlivé orgány se při své činnosti řídí svými jednacími řády. Všechny orgány ČBF svá rozhodnutí, usnesení nebo jiná opatření přijímají vždy na základě většinové vůle, vyjádřené podporou nadpoloviční většiny přítomných členů. Výbor ČBF a Dozorčí a odvolací rada může přijímat rozhodnutí jen za podmínky přítomnosti nadpoloviční většiny svých členů. Usnášení schopnost valné hromady je upravena v čl. VII. [14]

6 Druhy soutěží

Dle svého charakteru jsou soutěže organizovány jako:

- Mistrovské
- Nemistrovské
- Mezinárodní

Mistrovské soutěže jsou postupové soutěže pořádané v souladu s organizační strukturou ČBF o prvenství v ČR, oblasti a okresu. K mistrovským soutěžím řadíme také soutěže, které jsou mezičlánkem mezi těmito soutěžemi (např. II. liga, oblastní či okresní soutěže). Mistrovskou soutěží je také Český pohár.

Nemistrovské soutěže jsou všechny ostatní, např. turnajové včetně startu zahraničních družstev, kontrolní a jiné.

Mezinárodní soutěže jsou soutěže pořádané FIBA či jinými řídicími orgány mezinárodního složení - členy FIBA. [14]

7 Ženská basketbalová liga

Ženská basketbalová liga (zkratka ŽBL) je nejvyšší česká basketbalová soutěž žen od roku 2005. V letech 1993-2005 byla pod názvem 1. basketbalová liga žen. Ženská basketbalová liga je otevřená soutěž, což znamená, že dochází k sestupování klubů do 1.ligy a naopak k postupu z 1. ligy do ŽBL. [1]

7.1 Herní systém ženské basketbalové ligy

Sezóna se skládá ze tří částí:

7.1.1 1.část

První část je základní a dlouhodobá. 10 družstev hraje dvoukolově každý s každým. Každé družstvo sehraje 18 utkání doma - venku. [1]

7.1.2 2.část

Skupina A1 (1.-4. družstvo dlouhodobé části) a skupina A2 (5.-10. družstvo dlouhodobé části). V obou skupinách se hraje každý s každým dvoukolově jednotlivě se započítáním všech výsledků z 1. části. Pořadí zápasů není losováno, ale čísla jsou přidělena klubům podle umístění v dlouhodobé soutěži. Řídící orgán vyhrazuje právo přidělení čísla změnit, pokud by podle umístění v dlouhodobé části měla hrát družstva z jednoho místa ve stejném termínu současně v domácím prostředí. Kluby umístivší se na 1.-8. místě budou hrát play-off, kluby na 9.-10. místě budou hrát play-out. [1]

7.1.3 3.část – play-off

První kolo- čtvrtfinále (PO1)

Utkání čtvrtfinále:

A = 1 – 8, B = 2 – 7, C = 3 – 6, D = 4 – 5

Čtvrtfinále play-off se hraje na tři vítězná utkání systémem 2-2-1. Prvá dvě utkání se hrají na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části, další dvě utkání se hrají na hřišti soupeře, eventuálně třetí utkání se hraje na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. Vítězové postupují do semifinále, poražení čtvrtfinalisté hrají o pořadí na 5. -8. místě. [1]

Druhé kolo – semifinále (PO2)

- Utkání semifinále: E = vítěz A – vítěz D
F = vítěz B – vítěz
- Utkání o 5. - 8. místo: G = poražený A – poražený D
H = poražený B – poražený C

Semifinále play-off a utkání o 5. - 8. místo se hrají na dvě vítězná utkání střídavě jeden zápas doma, jeden venku. První utkání se hrají na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části event. se třetí utkání hraje na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části. [1]

Třetí kolo – finále (PO3)

- Utkání o 1. místo – vítěz E- vítěz F
- Utkání o 1. místo (PO3/1) se hrají na tři vítězná utkání střídavě jeden zápas doma, jeden venku do konečného rozhodnutí. Prvé utkání se hraje u družstva lépe umístěného po 2. části.
- Utkání o 3. - 8. místo
- Utkání o 3. místo- poražený E – poražený F
- Utkání o 5. místo- vítěz G – vítěz H
- Utkání o 7. místo – poražený G – poražený H
- Utkání o 3. - 8. místo (PO3/2) se hrají na dvě vítězná utkání střídavě jeden zápas doma, jeden venku. První utkání se hrají na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části, event. Třetí utkání se hraje na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části. [1]

7.1.4 3. část – play-out

Družstva na 9. a 10. místě po skončení dlouhodobé části sehrají o udržení v 1. lize žen play-out na tři vítězná utkání. První dvě utkání se hrají na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části, další dvě utkání se hrají u soupeře, event. páté utkání se hraje na hřišti družstva, které se umístilo na lepším místě po skončení 2. části. Poražený tým sestupuje přímo do 1. ligy a nahradí jej vítěz 1. ligy. [1]

8 Marketing a sport

Marketing se stal jednoznačně nezastupitelným prvkem řízení podniku s orientací na trh. Pod tímto zorným úhlem proniká marketing z oblasti hospodářství do oblasti TV a sportu, kde je uplatňován klasickou cestou ve firmách vyrábějících sportovní zboží a nabízející tělovýchovné služby. [2], [11]

8.1 Pozitiva

- ujasňuje, komu je určena nabídka TV a sportovních produktů : členům, divákům, sponzorům, státu
- diferencuje nabídku TV a sportovních produktů na činnosti, které mohou přinést finanční efekt a které nikoliv
- promýšlí propagaci TV a sportu
- určuje proporcionalitu a prioritu dosažení cílů v rovině cílů ekonomických, sportovních a sociálních
- získává doplňkové finanční zdroje, které umožňují rozvoj neziskových aktivit [2], [11]

8.2 Negativa

- pozice financí nerespektuje TV a sportovní odbornost
- marketing vede ke gigantomanii sportu, smluvní vázanost na sponzory, omezuje svobodnou volbu (např. ve výběru náradí, v osobnostních právech sportovce)
- dosažení určité úrovně sportovního výkonu může vést k používání zakázaných podpůrných prostředků
- show (zaměřenou např. na reklamu) [2], [11]

9 Sponzoring

Sponzorování (sponzoring) představuje významný specifický prostředek k zabezpečení dodatečných finančních zdrojů, zejména kulturních, vědeckých, charitativních a dalších aktivit v různých sférách života společnosti. Z výše uvedeného je zřejmé, že v oblasti tělovýchovy, sportu a turistiky tělovýchovné jednoty a sportovní kluby se snaží tímto způsobem získat dostatečné množství finančních prostředků pro svou činnost. Slovo sponzoring je u nás velice často spojováno s mecenášstvím, což je zavádějící. Je potřeba usilovat o to, aby obchodní vazba na základě smlouvy byla jednoznačná, tzn. sportovec něco od firmy dostane a za to musí něco odvést. Když jsou obě strany v rovnováze, je tato vazba úspěšná. Pokud jde o legislativu, je to velice delikátní záležitost. Souvisí se smlouvami, s jejich ochranou, s ochranou jednotlivých subjektů, čili ochranou nás i na druhé straně firem. [2]

9.1 Formy sponzoringu

Rozdělení podle sponzorství na jednotlivce, sportovní kolektivy, sportovní akce, sportovní instituce a dlouhodobé soutěže. Vzhledem k tématu bakalářské práce je rozvedeno sponzorování sportovního kolektivu. Sponzorování sportovních týmů. Uvedená forma sponzorování dnes u nás hojně přešla i do výkonnostního sportu a sportu pro všechny. Sponzor poskytuje zejména finance, sportovní vybavení, ubytovací služby, dopravu, automobily. Sponzorovaný tým nabízí především reklamu na dresu, reklamu prostřednictvím inzerátu, opatření na podporu prodeje - autogramiády apod. jako u jednotlivého sportovce. [2]

9.2 Sponzoři klubu

BK Kara Trutnov má ve svém sponzorském portfoliu přes 50 partnerů. Generálním partnerem je Kara Trutnov. Mezi další partnery patří město Trutnov, BAK, JAKO, Molten, Loko Trutnov, Grand, Prime Hide, Xantipa Agency, Ford auto Trutnov, VAK Trutnov, plastová okna a dveře PFT Jičín, Tipsport, Medioplast

Jilemnice, Enervit, Skip Hardware, Penzion Ambrose Moloney's – Irish Pub, Tyco Electronics, ADC CZ, GastPro Trutnov, Transport Trutnov, Step Trutnov, Hydroprojekt, Z+D, ZPA CZ, Trutnovská autobusová doprava TAD, Oční optika Jiří Malinský, QPOR, HIPET reality, Pizzamánia, Kooperativa, Grund, Willcap, Sportissimo, Dagrát, hotelový a bytový textil Davídek, První hořická s.r.o., Mrazík, Salionárium, sportovní a rekreační areál Bret Prknenný Důl, Vizáž Trutnov, Velkoobchod Dressker, Řezník Libor Šrol. [1]

Mezi mediální partnery klubu patří:

Rádio Černá Hora, Basketmagazín, Trutnovinky, Krkonošský deník, ČT24, www.televize-js.cz [1]

10 Management, manažer a sport

Management je proces organizování, plánování, rozhodování, komunikování, motivování a kontroly, s účelem stanovit a dosáhnout cíle podniku při použití všech dostupných zdrojů. Mezi role, které manažer zastává patří: analytik, plánovač, realizátor změn, nositel zdrojů, komunikační partner, vychovatel, řešitel problémů, pomocník druhých, koordinátor, tvůrce týmu a výkonný vedoucí. [2]

Hlavním úkolem sportovního manažera je zajistit sportovci, popř. sportovnímu týmu trénink po organizační stránce. Důležité je pokrýt trénink finančně, řešit sponzorské záležitosti, zabezpečovat potřeby publicity atd.. Jednoduše řečeno, hlavním cílem sportovního manažera je oprostít sportovce od starostí běžného života tak, aby se jedinec popř. celek mohl plně soustředit na sportovní výkon. Manažerská práce úzce souvisí s prací trenéra. Předpokladem úspěšnosti je spolupráce trenéra a manažera. Oba tyto články jsou součástí celého týmu a dělí se o jeho fungování. Velmi důležitou složkou jsou kvalitní kontakty manažera, proto se na post manažera lépe prosazují bývalí vrcholoví sportovci. Pro další úspěšné fungování mezi sportovcem a manažerem je oboustranná otevřenost a důvěra. Manažer věří ve schopnosti sportovce a na druhou stranu sportovec musí věřit radám a doporučením manažera. [2]

Role manažera se v našich podmínkách stále výrazněji odvíjí od procesu vytváření a dalšího aktivního rozvíjení podnikatelsky orientovaného chování organizace. Efektivní fungování organizace, dosahování stanovených cílů a s tím spojená kvalita produkce a stupeň prosperity vyžaduje od managementu, resp. manažera, jako profesionálního odborníka, zvládnutí komplexu náročných úkolů. [2]

11 Organizace sportovního soustředění

11.1 Přípravná fáze – průzkum

Průzkum je ze všeho nejdůležitější, protože v případě chyby, se zhroutí celé soustředění.

1. zjištění podmínek a předpokladů pro konání a zajištění soustředění
 - finanční a materiální požadavky na akci
 - personální a odborné požadavky na akci
2. posouzení vlastních možností a předpokladů k organizaci soustředění
 - naše materiální a finanční možnosti – lepší je nadhodnocovat, důležitá rezerva
 - naše lidské zdroje
 - možnost spolupráce s místními kluby
 - rozhodnutí o konání (zamítnutí) soustředění
 - posouzení nutných podmínek k úspěšné organizaci soustředění a našich možností a předpokladů k zajištění soustředění
3. rozhodnutí zda se soustředění uskuteční či ne [2], [7]

11.2 Přípravná fáze – příprava soustředění

1. Finanční rozpočet akce
 - Harmonogram naplňování rozpočtu – kolik peněz bude soustředění stát, kolik jich musíme získat
 - Sponzorské balíčky - konkrétní nabídky, podle typu sponzorů, které oslovujeme (generální sponzor, VIP sponzor...)

2. Harmonogram přípravy akce:

- Stanovení úkolů a termínů jejich plnění → strategický postup při realizaci příprav akce (nejdůležitější termíny, naplňování rozpočtu, možnost odstoupení od akce), co se musí bezpodmínečně splnit (od důležitých úkolů po méně důležité)
- Žádosti a termíny jejich vyřízení – většinou lhůta 30 – ti dnů
- Požadavky na materiál a postup k jeho získání
- Vytyčení požadavků na lidské zdroje s ohledem na odborné znalosti [2], [7]

11.3 Realizace soustředění

viz. praktická část

11.4 Vyhodnocení soustředění

- zpráva a fotodokumentace pro média a partnery
- vyhodnocení nedostatků a chyb (průběh přípravy a vlastní akce)
- doporučení na zlepšení, případné rozhodnutí o opakovaném konání soustředění [2], [7]

12 Charakteristika sportovního výkonu

Sportovní výkon charakterizujeme jako projev specializovaných schopností jedince v uvědomělé činnosti, zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví nebo disciplíny. Sportovní výkon je cílem tréninkového procesu, ale současně i procesem rozvoje sportovce. Je považován za výsledek tréninku a výsledek sportovní činnosti. Sportovní výkon je výstupem výkonnostního rozvoje sportovce, a proto jsou v něm obsaženy vrozené dispozice, vlivy přírodního a sociálního prostředí a samozřejmě vliv tréninkového procesu. Tyto tři vlivy tvoří jednotu, vzájemně se podmiňují a doplňují, tudíž není možné procentuelně stanovit jednotlivým okruhům podíl na výkonu. Ukazuje se však, že pro vrcholového sportovce je podíl vrozených dispozic nezastupitelný. [3]

Pojem výkon je také definován i z hlediska jiných vědních oborů (fyziky, biologie, psychologie, ekonomie aj.), ty však nemůžou vystihnout podstatu sportovního výkonu, jelikož se týkají jen některé z jeho stránek. Pojem sportovní výkon musí být tedy tak obsáhlý, aby vystihl všechny jeho aspekty a tím i požadavky všech zúčastněných vědeckých disciplín. Charakteristika sportovního výkonu na úrovni společenské umožňuje zkoumat sportovní výkon jako proces, který podléhá určitým zákonitostem, což je zobrazeno na obr. 1 (str. 17). Cílem sportovního tréninku je rozvoj jedince a dosažení jednotlivých cílů výkonnostního růstu. Sportovní výkony jsou velmi mnohotvárné. [3]

Z hlediska motoriky můžeme rozdělit sportovní výkony realizované cyklickými a acyklickými pohybovými činnostmi. Mezi cyklické řadíme např. běh, plavání, cyklistiku, kanoistiku aj., mezi acyklické patří vrhy, hody, vzpírání a skoky (atletické a lyžařské). [3]

Z hlediska psychiky je sportovní výkon pro jedince náročný. Existují činnosti, kdy se sportovec musí koncentrovat maximálně a na jeden krátký okamžik (sprint, vzpírání, vrhy aj.). Dále známe činnosti, které vyžadují schopnost překonávat osobní obtíže v dlouhém čase (vytrvalostní běhy, plavání, cyklistika atd.). Dále jsou

náročné sporty jako krasobruslení, moderní gymnastika, kde se jedinec musí maximálně koncentrovat na náročné cvičební prvky a zároveň projevit estetické vyjádření vnitřních prožitků pohybem. Sportovní hry vyžadují tvořivou pohybovou činnost. [3]

Sportovní výkon klade požadavky i na fyziologické funkce. U vytrvalostních sportů je zatěžován dýchací a oběhový systém. Na druhou stranu třeba u lukostřelby jsou mimořádně zatíženy některé analyzátory. Ve sportovních hrách jsou kladeny největší požadavky na řídicí a regulační funkce centrální nervové soustavy, jinak jsou téměř všechny funkce zatíženy rovnoměrně. [3]

13 Sportovní trénink a regenerace

Termín trénink se ve sportu začal používat jako proces osvojování, opakování a zdokonalování určité pohybové činnosti, která vede ke zlepšení sportovního výkonu. V průběhu historie se pojem sportovní trénink stále zdokonaloval, až se ve finále ustálil a získal konkrétní formulaci. Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. V dnešní době se můžeme setkat s různými formulacemi sportovního tréninku na základě různého společenského nebo profesionálního přístupu autorů. Sportovní trénink plní funkci jednak z biologické stránky (podstata výkonnosti sportovce), a za druhé ze stránky sociálně psychologické (rozvoj psychiky ve vztahu ke společenskému prostředí). Dále je důležité, aby měl sportovní trénink lékařské a pedagogické vedení. Sportovní trénink se vyvíjel z praxe a z praxe také vzešla jeho teorie. [13]

13.1 Regenerační procedury

Mezi nejznámější regenerační procedury jsou řazeny základní vodní procedury, elektroprocedury, saunování a masáže.

Profesionální hráčky basketbalu musejí svá těla nechat pravidelně regenerovat, protože kvalitní regenerace může zvýšit jejich výkonnost až o 20%. Basketbalistky jsou jistě jednou z cílových skupin pro aplikaci těchto dvou regeneračních procedur. Masáž je vybrána z důvodu nedílné součásti týdenního plánu hráček a pobyt v sauně jako zpestření právě na již zmiňovaném týdenním soustředění. [5]

13.2 Masáže

13.2.1 Princip masáže

Princip masáže je založen na mechanickém působení maséra na cílové svalové skupiny, čímž masér dosahuje potřebného efektu masáže. [8]

13.2.2 Rozdělení masáže podle techniky

- Masáž plošná – využití tření a posunu tkáně po spodních vrstvách (lymfatická, vodní, medová, atd.)
- Masáže tlakové, bodové a liniové – využití tlaků prstů a jiných částí těla (akupresura, reflexologie, thajská masáž, atd.)
- Masáž srdce – stlačování hrudníku při zástavě srdce
- Masáž miminek – citlivé masírování dítěte matkou pro upevnění pouta mezi nimi [8]

13.2.3 Účinky masáže

Mechanický

- Ulehčení srdeční činnosti (podpora návratu krve z periferií zpět do srdce)
- Vliv na lymfatický systém (urychlení vyprazdňování lymfatických cév)

Biochemický

- Zvýšené prokrvení (rychlejší odplavení únavových látek)
- Podpora vstřebání otoků a krevních výronů
- Zlepšení svalové činnosti a snížení svalového napětí

Reflexní

- Působení v druhotných místech (vlivem nervového zakončení nastává odezva ve vzdálených místech např. zvýšení prokrvení)
- Příznivý vliv na psychiku [8]

13.2.4 Využití masáží

- upevnění tělesného a duševního zdraví
- posílení organismu
- zvýšení výkonnosti
- osvěžení po fyzické i psychické námaze
- doléčení chorobných či poúrazových stavů [8]

13.3 Sauna

13.3.1 Princip saunování

Sauna je kombinovaná procedura založená na ohřátí horkým suchým vzduchem (teplota 80-120°C, vlhkost vzduchu cca 10%), která vyvolává pocení a poté následuje prudké krátké ochlazení na vzduchu popř. ve vodě. [17]

13.3.2 Účinky

Bezprostřední

- Svalová relaxace
- Změkčení vaziv
- Ztráta hmotnosti-pocení
- Psychická relaxace
- Trvající snížení krevního tlaku
- Osvěžení, zotavení
- Odplavení zplodin látkové výměny
- Uvolnění dechu
- Ztráta draslíku a vitamínu C

Dlouhodobé

- Posílení imunitního systému
- Zvýšení odolnosti dýchacích cest
- Zlepšení prokrvení tkání
- Zlepšení termoregulačních mechanismů
- Zmírnění bolesti svalů a kloubů
- Pozitivní působení na nervový systém
- Zvyšuje vylučování odpadních látek
- Očista kůže, kosmetický efekt [17]

13.3.3 Využití

Účelná metoda regenerace vedoucí k momentálnímu posílení a udržení dobrého zdravotního stavu. U sportovců vede k rychlejšímu odstranění únavy po náročném sportovním výkonu. Prohlubuje spánek a zvedá náladu a celkový psychický stav.
[17]

14 Požadavky a možnosti soustředění

14.1 Požadavky

Pro výběr neoptimálnějšího místa budou rozhodující tyto faktory:

- Stravování: požadována plná penze, možnost výběru alespoň ze dvou jídel v rámci oběda, snídaně a večere můžou být studené
- Ubytování: požadována vlastní sprcha na pokoji
- Sportovní a regenerační aktivity: posilovna ani tělocvična nejsou podmínkou, požadována vířivá vana, sauna, možnost masáží
- Finanční limit 50 000 Kč stanovený manažerem klubu

14.2 Možné varianty soustředění

Soustředění se účastní 11 hráček, 1 trenér, 1 masér a 1 manažer klubu.

14.2.1 Varianta č. 1: Rekreační a sportovní areál Bret

- Žacléř, Česká republika
- Tento rekreační a sportovní areál se nachází v Prknenném dole v Žacléři u Trutnova. Je to místo vzdálené cca 20 km od Trutnova v podhorských podmínkách s možností ubytování, stravování a využití sportovních a regeneračních aktivit.



Obrázek 1 - Rekreční a sportovní areál Bret - ubytovací chatky

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/ubytovani-i.html>>



Obrázek 2 - Rekreční a sportovní areál Bret - hlavní chata

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/uvod-ii.html>>

Doprava

Doprava do areálu je zajištěna pronájmem dvou vozů Ford Transit z Loko Trutnov. Průměrná spotřeba je 10 l/100km. Vzdálenost z Trutnova do areálu je 25 km. Cena pronájmu jednoho vozu na den činí 400 Kč. Při průměrné spotřebě a pronájmu vozů na dva dny činí celková cena 1 900 Kč.

Ubytování

Ubytování je zajištěno v jedné velké chatě s celkovou kapacitou 16 míst. Pokoje jsou situovány do podkrovní chaty. Veškeré hygienické zázemí je na hotelové úrovni přímo v chatě. Topení je elektrické kombinované s kamny v každé chatě. Přízemí je rozděleno na část s kuchyňkou a část se společenskou místností. V každém přízemí je

televize. V ceně ubytování je zahrnuta plná penze a jedna návštěva wellness centra. Cena na osobu je 450 Kč/den. Celý turnus je od neděle do neděle, čili 7 nocí. Při 14ti lidech je celková cena ubytování 44 100 Kč.



Obrázek 3 - Rekreační a sportovní areál Bret - interiér ubytovacích chatek

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/ubytovani-i.html>>

Stravování

Způsob stravování je v ceně ubytování formou plné penze (snídaně, oběd, večeře). Jídla jsou podávána v restauraci, která je vzdálena cca 100 m od chat. Snídaně je formou švédského stolu, u oběda a u večeře je vždy možnost výběru ze dvou jídel. Součástí restaurace je i bar.

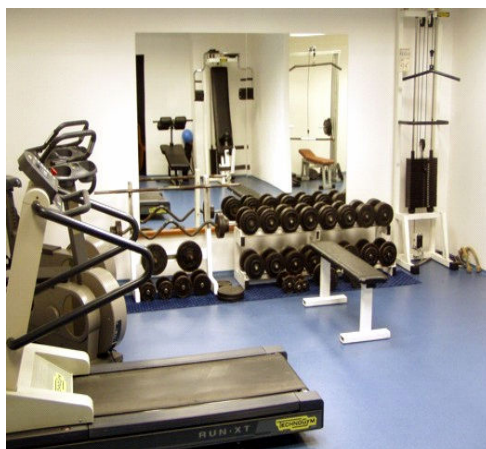


Obrázek 4 - Rekreační a sportovní areál Bret - jídelna v hlavní chatě

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/restaurace-i.html>>

Sportovní a regenerační zařízení:

Součástí areálu je posilovna, wellness centrum (vířivá vana, masážní vana, sauna a kryokomora) a sportoviště (fotbalové hřiště, tenisové a volejbalové kurty a hřiště na plážový volejbal. V ceně pobytu je tříhodinová návštěva wellness centra. Cena fitness pro soustředění (10 a více osob) je 500 Kč/ osobu, cena wellness je 1 000 Kč/ osobu. Pobyt v posilovně i ve wellness centru je časově neomezen. V rámci soustředění jsou 4 návštěvy wellness centra. Celková cena činí 4 000 Kč.



Obrázek 5 - Rekreační a sportovní areál Bret - posilovna

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/sport-a-relax/fitnessi.html>>



Obrázek 6 - Rekreační a sportovní areál Bret - vířivá vana

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/sport-a-relax/wellness-i.html>>



Obrázek 7 - Rekreační a sportovní areál Bret - masážní vana

Zdroj: < <http://www.bretcz.cz/cz-leto/sport-a-relax/wellness-i.html>>

Tabulka 2 - Tabulka 2 - Rekreační a sportovní areál Bret - celková cena

Položka	Cena Kč
Doprava	1 900
Ubytování	44 100
Stravování	0
Fitness a wellness	4 000
Konečná cena	50 000

Zdroj: <vlastní zpracování>

14.2.2 Varianta 2: Hotel Litvor

- Štrbské Pleso, Slovenská republika
- Hotel Litvor se nachází v nejvýše položené oblasti Slovenska v Štrbském Plese. Součástí hotelu je i oddechové a regenerační centrum. Dále je zde možnost vysokohorských túr.

Doprava:

Doprava do areálu je zajištěna pronájmem dvou vozů Ford Transit z Loko Trutnov. Průměrná spotřeba je 10 l/100 km. Vzdálenost z Trutnova do areálu je cca 500 km. Pronájem jednoho vozu na celý týden činí 2 000 Kč. Při průměrné spotřebě činí cena za oba vozy včetně pronájmu 10 000 Kč.

Ubytování

Ubytování je zajištěno ve dvou, třech a čtyř lůžkových pokojích s vlastním sociálním vybavením, koupelnou a vanou. Součástí pokojů je televizor a radiový přijímač. Pokoje nemají vlastní kuchyňský kout. Cena ubytování zahrnuje i plnou penzi (snídaně, oběd večeře). Cena po individuální dohodě, vzhledem k počtu osob na noc, je 16 euro včetně plné penze. Pobyť je na 6 nocí. Při přepočtu eura na Kč (1 euro=25Kč) činí cena celého pobytu 33 600 Kč.



Obrázek 8 - Varianta 2: Hotel Litvor – hotel

Zdroj: < <http://www.litvor.sk/index.php?lang=1&action=1> >



Obrázek 9 - Varianta 2: Hotel Litvor - pokoj

Zdroj: < <http://www.litvor.sk/index.php?lang=1&action=1> >

Stravování

V plné penzi je zahrnuta snídaně formou švédského stolu, k obědu je možnost výběru ze tří menu a k večeři je vždy jedno teplé jídlo nebo opět forma studeného

švédského stolu. Veškerá strava je podávána v restauraci Lesanka v areálu s možností zakoupení jídla dle jídelního lístku.



Obrázek 10 - Varianta 2: Hotel Litvor - jídelna

Zdroj: < <http://www.litvor.sk/index.php?lang=1&action=2> >



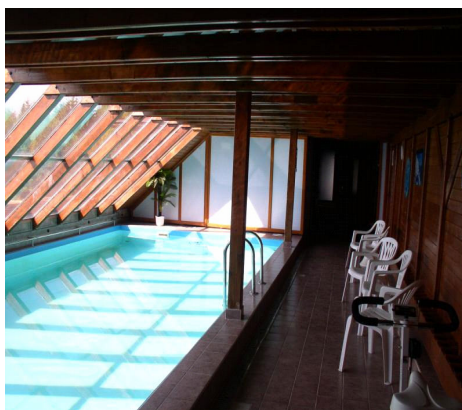
Obrázek 11 - Varianta 2: Hotel Litvor - jídelna 2

Zdroj: < <http://www.litvor.sk/index.php?lang=1&action=2> >

Oddechové a regenerační aktivity

V rámci regeneračních aktivit se nabízí sauna, vířivá vana, bazén, masáže a masážní koupele. Cena na osobu na jakoukoli aktivitu mimo bazénu je jednotná

4 eura/hodinu. Bazén a posilovna jsou zdarma v rámci ubytování. Návštěva wellness centra v rámci soustředění je 4krát. V přepočtu na Kč cena činí 4 400 Kč.



Obrázek 12 - Varianta 2: Hotel Litvor – bazén

Zdroj: < <http://www.litvor.sk/index.php?lang=1&action=1> >

Tabulka 3- Varianta 2: Hotel Litvor - celková cena

Položka	Cena Kč
Doprava	10 000
Ubytování	33 600
Stravování	0
Wellness	4 400
Konečná cena	48 000

Zdroj: <vlastní zpracování>

14.2.3 Varianta 3: Residence 3 Signory

- Santa Caterina, Itálie
- Hotel 3 Signory je posazen v malé klidné vesničce ve výšce 1 730 m, nedaleko švýcarských hranic. Leží uprostřed Lombardských Alp, které jsou krásné pro vysokohorskou turistiku a je součástí chráněné oblasti Národního parku Stilsferjoch. Residence nabízí kromě baru s letní terasou, internetové kavárny a společenské místnosti s televizí i fitness a hotelové wellness centrum.



Obrázek 13 - Varianta 3: Residence 3 Signory – hotel

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>

Doprava

Doprava je zajištěna stejně jako v předcházejících případech zapůjčením dvou Fordů Transit. Vzdálenost z Trutnova do vesnice Santa Caterina Valfurva je cca 700 km. Celková cena včetně pronájmu při stejné spotřebě jako v předcházejících případech činí 12 400 Kč.

Ubytování

Ubytování je zajištěno v tříhvězdičkovém hotelu ve dvou apartmánech po 6ti a jednom apartmánu pro 4 osoby. Apartmány jsou plně vybaveny, v každém je vlastní koupelna s WC, kuchyňský kout, televize a DVD přehrávač. Cena obou 6ti lůžkových apartmánů činí 3 856 Kč/ noc a cena 4 lůžkového apartmánu je 1 350 Kč/ noc. Výsledná cena na 6 nocí za bydlení vychází na 31 236 Kč.



Obrázek 14 - Varianta 3: Residence 3 Signory – koupelna

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>



Obrázek 15 - Varianta 3: Residence 3 Signory – pokoj

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>

Stravování

Stravování je zajištěno plnou penzí v restauraci přímo v hotelu. Snídaně probíhají formou švédských stolů, obědy a večeře jsou vybírány z jídelního lístku pro restauraci. Cena plné penze na týden na jednu osobu činí 130 euro. V přepočtu na koruny je celková cena za stravování pro všechny účastníky soustředění 45 500 Kč.



Obrázek 16 - Varianta 3: Residence 3 Signory – jídelna

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>

Fitness a wellness centrum

Uvnitř hotelu se nachází fitness centrum. V rámci hotelového wellness centra je možno využít relaxační odpočívárnu s bylinkovými čaji, bazén, vířivku, finskou saunu, solárium, turecké lázně, emotivní sprchové kouty nebo masážní centrum s UV

lampami. Cena fitness centra, bazénu a vířivky je zahrnuta v ubytování, ostatní služby jsou zpoplatněny za 7 euro/hod. V rámci soustředění bude využit bazén, sauna a vířivka.



Obrázek 17 - Varianta 3: Residence 3 Signory – posilovna

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>



Obrázek 18 - Varianta 3: Residence 3 Signory – bazén

Zdroj: < <http://ubytovani.hory365.cz/santa-caterina/hotel-IT1037/>>

Tabulka 4- Varianta 3: Residence 3 Signory - celková cena

Položka	Cena
Doprava	12 400
Ubytování	31 236
Stravování	45 500
Fitness a wellness	0
Konečná cena	77 976

Zdroj: <vlastní zpracování>

14.3 Zhodnocení a výběr neoptimálnější varianty

Po konzultaci s trenérem je usouzeno, že každý ze třech pobytů splňuje požadované technické a regenerační vybavení hotelu. V 1. variantě jsou sice splněny i finanční možnosti, ale okolí Trutnova není až tak atraktivní pro túry. Bohužel 3. varianta nesplňuje finanční strop určený manažerem týmu. Sice je pobyt v Lombardských Alpách velmi atraktivní, avšak v rámci cenové dostupnosti určený pro spíše bohatší kluby jako jsou USK Praha nebo Frisco Sika Brno. Po zvážení všech hledisek je zvolena varianta č. 2, která splňuje veškeré parametry a je zde možnost i zajímavých vysokohorských túr po Vysokých Tatrách.

15 Program 5 - ti týdenní přípravy

Tabulka 5 - Program přípravy

Týden	Dop./Odp.	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
1.týden	Dopoledne	Vytrvalost Spinning DK	Posilovna HK+Trup	Rychlost DK	Vytrvalost DK	Posilovna HK+Trup
	Odpoledne	Rychlost DK	Vytrvalost DK	Posilovna HK	Regenerace	Vytrvalost DK
2.týden	Dopoledne	Rychlost Spinning DK	Posilovna HK+Trup	Rychlost Spinning DK	Rychlost DK	Vytrvalost DK
	Odpoledne	Vytrvalost DK	Posilovna DK+trup	Rychlost DK	Vytrvalost DK	Regenerace
3.týden	SOUSTŘEDĚNÍ VYSOKÉ TATRY					
4.týden	Dopoledne	Basketbal	Basketbal	Basketbal	Basketbal	Basketbal
	Odpoledne	Rychlost DK	Posilovna HK	Rychlost DK	Vytrvalost DK	Regenerace
5.týden	Dopoledne	Basketbal	Basketbal	Basketbal	Basketbal	Basketbal
	Odpoledne	Vytrvalost DK	Posilovna HK+Trup	Rychlost DK	Posilovna HK+Trup	Vytrvalost DK

Zdroj: <vlastní zpracování>

Letní kondiční příprava je sestavena z dvoufázových tréninků. Rychlost i vytrvalost dolních končetin je řešena formou běhů (rychlost- krátké tratě, vytrvalost- delší tratě), spinningem (vytrvalost-delší časové intervaly s nižším

zatížením, rychlost- kratší intervaly s vyšším zatížením) nebo skákáním přes švihadlo. Posilovna může proběhnout venku cviky s medicimbaly. Fáze regenerace je formou sauny, bazénu, vířivky popř. masáží.

16 Časový harmonogram soustředění

1. den - příjezd

Tabulka 6 - Časový harmonogram - 1.den - příjezd

Čas	Činnost
9:00 - 17:00	Cesta z Trutnova do hotelu
17:00 - 18:00	Ubytování
18:00 - 18:30	Večeře
19:00 - 20:00	Porada
20:30 - 21:30	Bazén
22:30	Večerka

Zdroj: <vlastní zpracování>

2. až 6. den

Tabulka 7 - Časový harmonogram – 2. až 6. den

Čas	Činnost
7:00	Budíček
7:30 - 8:00	Snídaně
8:30 - 9:00	Porada
9:30 - 11:30	Dopolední trénink
12:00 - 13:00	Oběd
13:00 - 14:00	Týmové setkání 1
14:30 - 16:30	Odpolední trénink
17:00 - 18:00	Týmové setkání 2
18:00 - 18:30	Večeře
19:00 - 20:00	Týmové setkání 3
20:00 - 21:00	Regenerace
21:30 - 22:00	Procházka
22:30	Večerka

Zdroj: <vlastní zpracování>

7.den - odjezd

Tabulka 8 - Časový harmonogram - 7.den - odjezd

Čas	Činnost
7:00	Budík
7:30 – 8:00	Snídaně
8:00 – 10:00	Odubytování
10:00 - 18:00	Cesta z hotelu do Trutnova

Zdroj: <vlastní zpracování>

16.1 Tréninkové programy:

Tabulka 9 - Tréninkové programy

Den	Denní doba	Činnost
2.	Dopoledne	Rychlost DK
	Odpoledne	Posilovna HK+Trup
	Večer	Vířivka
3.	Dopoledne	Túra
	Odpoledne	Posilovna HK+Trup
	Večer	Sauna
4.	Dopoledne	Výtrvalost DK
	Odpoledne	Rychlost DK
	Večer	Vířivka
5.	Dopoledne	Túra
	Odpoledne	Posilovna HK+Trup
	Večer	Sauna
6.	Dopoledne	Rychlost DK
	Odpoledne	Bazén
	Večer	Masáže

Zdroj: <vlastní zpracování>

Rychlost je rozvíjena krátkými kopcovitými běhy, pro vytrvalostní trénink se využijí vysokohorské túry nebo spinning. V rámci regeneračních procedur poslouží sauny, masáže a bazénu. Pro posílení trupu a horních končetin se využije místní posilovna a cviky s medicimbaly. Týmová setkání slouží k rozebrání odehraných zápasů v sezóně, zhodnocení tréninkového dne a pozorování hry na videu ostatních týmů ligy. Porada slouží k dennímu tréninkovému programu.

17 Závěr

Cílem této bakalářské práce je sestavení mimosezónního soustředění pro hráčky BK Kara Trutnov.

V teoretické části je čtenář seznámen s historií basketbalu ve světě a u nás. Přiblížila se mu historie a současné výkony trutnovského basketbalu. Čtenář se dozvěděl teoretické informace o organizaci takovéto akce, seznámil se s organizacemi basketbalu v ČR i ve světě, zjistil, kdo je manažer a jaké má funkce a činnosti. Padla zmínka o marketingu, jeho pozitivích a negativích ve sportu a o sponzorování a sponzorech trutnovského basketbalového týmu žen. Nedílnou součástí teoretické části byla oblast sportovního výkonu, trénink a jakým způsobem se sportovci po výkonu mohou regenerovat.

Hlavní náplní práce byl výběr neoptimálnější varianty pro hráčky Kary Trutnov. Rozhodujícími faktory pro výběr byly možnosti ubytování, stravování a technické a regenerační podmínky pro trénink. Konkrétně se jednalo o vlastní sprchu na pokoji, plnou penzi a možnost výběru ze dvou denních jídel. V rámci regenerace byla požadována sauna, vířivá vana a možnost masáží. Na základě dostupných informací a individuální dohody s majiteli hotelu byly vytvořeny tři varianty. Pobyt č. 1 a 2 splňují finanční možnosti stanovené manažerem ve výši 50 000 Kč. Pobyt č. 3 je sice velmi atraktivní, bohužel ve výsledku cca o 30 000 Kč dražší. V rámci tuzemského pobytu v areálu Bret jsou sice splněny jak podmínky od trenéra, tak manažera, ale pobyt v okolí Trutnova nebude pro tým nijak zvlášť zajímavý v rámci túr, které jsou také náplní soustředění. Po zvážení všech faktorů byl zvolen pobyt č.2 v hotelu Litvor na Štrbském Plesu na Slovensku, který splňuje veškeré požadavky a navíc svým místem poskytne týmu nezapomenutelné krásy přírody Vysokých Tater.

Doufám, že tým využije projekt, který jsem sestavil a že hráčkám zpříjemní nejen tvrdou dřinu v rámci přípravy, ale motivuje je ještě k lepším výkonům a stmelí tým tak, aby na palubovce působil jako neporazitelný celek. Druhý přínos této práce je určen pro začínající manažery klubů, kteří budou sestavovat podobný pobyt pro své svěřence.

18 Seznam zdrojů

Tištěné zdroje

- [1] BENDA, M. *Ženská basketbalová liga 2009/2010*. Praha: Flora, 2009. 61 s.
- [2] ČÁSLAVOVÁ, E. *Management sportu*. 1.vyd. Praha: East West Publishing Company, 2000. 172 s., ISBN: 80-7219-010-5
- [3] DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. 332 s., ISBN: 80-7033-760-5
- [4] JÁNOŠDEÁK, J., KVAPILÍK, J. *Regenerácia síl športovcov*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1981. 92 s.
- [5] JAVUREK, J. *Léčebná rehabilitace sportovců*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982. 281 s.
- [6] KRÍŽ, V. *Rehabilitace a její uplatnění po úrazech a operacích*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 332 s.
- [7] KUBIAS, S. *Úvod do managementu*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2002, ISBN 80-7083-690-3.
- [8] MATEK, M. *Sportovní masáž*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 156s. ISBN 80-7033-120-8.
- [9] PETERA, P., KOLÁŘ, P. *Historie a současnost NBA*. Praha: Vašut, 1998. ISBN 80-7236-067-1. (Strana 22. – 44.)
- [10] SMITH, R. *Velká encyklopedie basketbalu*. Praha: Nakladatelství Václav Svojtka & Co.. 1998. ISBN 80-7237-137-1.

- [11] STRNAD P., DĚDKOVÁ J. *Strategický marketing*. 1.vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2001. ISBN 80-7083-476-5.
- [12] VELENSKÝ, E., DOBRÝ, L. *Košiková teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- [13] VELENSKÝ, M. *Basketbal : herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vyd.Praha Grada. 1999. 99 s. ISBN: 80-7169-834-2

Elektronické zdroje

- [14] CZECH BASKETBALL FEDERATION. Stanovy ČBF [online]. 2009, [cit.2010-2-01]. Dostupné z: <<http://www.cbf.cz/administrativa/2009-stanovy-cbf.html>>.
- [15] FIBA EUROPE. What is FIBA Europe [online]. 2010, [cit.2010-2-01]. Dostupné z: <http://www.fibaeurope.com/cid_6yBG2I,RGtwu9v4EMxPry3.html>
- [16] JANATA. A. Historie trutnovského basketbalu. [online]. 14. 10. 2009. Dostupné z: <http://www.bktrutnov.cz/index.php?tym=STAB&vloz=./b_clanky.php&p_k=ZENA&ccl=2273>
- [17] KUBIK, J. Health benefits of infrared saunas, [online]. 2009, [cit.2010-2-01]. dostupné z <<http://www.sauning.com/index.php?itemid=22&catid=2#more/>>
- [18] NCAA. Men's basketbal [online]. 2010, [cit.2010-2-01]. Dostupné z: <<http://www.ncaa.com/sports/m-baskbl/ncaa-m-baskbl-body.html>>.
- [19] WNBA ENTERPRISES, LLC.. History of the WNBA [online]. 2010, [cit.2010-2-01]. Dostupné z: <http://www.wnba.com/about_us/historyof_wnba.html>